

さんまのかば焼き缶を使って手軽に！

☆厚揚げとさんまのかば焼き缶の煮物



【材料】大人2人分、子ども1人

【作り方】

- ・水菜 2株
- ・厚揚げ 1枚
- ・さんまのかば焼き缶 1缶
- 〔砂糖 大さじ1
- 〔酒 大さじ1
- 〔醤油 大さじ1



- ①水菜は1~2cm幅に切り、厚揚げは1cm厚さに切る。
- ②フライパンに切った厚揚げを並べる。
- ③さんまのかば焼き缶をほぐしながら①に加える。
- ④調味料を加えてから、火にかけ(弱火)、蓋をする。
- ⑤グツグツしてきたら、水菜を加える。
- ⑥水菜がしんなりしたら、ひと混ぜして火を止める。



★小松菜、チンゲン菜、いんげんなど火の通りやすい野菜ならおいしくできます！

☆厚揚げがモサモサして食べにくい場合は、水溶き片栗粉でとじると食べやすくなります！

献立例

厚揚げとさんまのかば焼き缶の煮物は<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！